Los 3 Mejores Jugos y Licuados Naturales para Diabeticos

La dieta diabética, o mejor dicho, dieta para una persona diabética, es uno de los elementos más importantes para la prevención y el tratamiento de la diabetes. Una dieta bien balanceada regula los niveles de azúcar en la sangre, puede afectar el retroceso de los síntomas prediabéticos y ayuda al tratamiento de la diabetes. No se necesita ningún suplemento vitamínico o mineral con una dieta antiabética bien compuesta.

Dieta y Estilo de Vida del Paciente Diabetico

Es necesario seguir una dieta saludable, bien equilibrada y antiabética se recomienda una dieta mediterránea, cuyo efecto más saludable ha sido comprobado en muchos estudios diferentes. La dieta mediterránea protege el corazón y es una dieta antiaterosclerótica estándar reduce el riesgo de cardiopatía isquémica y regula la arritmia del órgano. También reduce la presión arterial, mejora el perfil lipídico y la glicemia mediante el uso de productos de bajo índice glucémico y reduciendo la resistencia a la insulina.

La dieta antidiabética no tiene que ser restrictiva, monótona y desagradable. Es simplemente una dieta saludable, recomendada para todo aquel que quiera tener una buena condición física y mental y una silueta elegante.

Dieta Diabética – un Ejemplo de una Dieta Diaria

La dieta antiabética debe mantener las proporciones correctas de los macroelementos: el 45-60% de la energía diaria debe provenir de los carbohidratos, el 30-35% de grasas y el 15-20% de proteínas. Comer 4-6 comidas al día, compuestas de productos adecuados. Comidas en el siguiente ejemplo los alimentos provienen de la dieta JuntosContralaDiabetes con un valor energético de 1500 kcal (grasa – 47,8 g, incluidos los saturados – 11,6 g, carbohidratos – 208 g, incluidos los azúcares – 79 g, fibra – 25 g, proteína – 84 g, sal – 5,6 g).

Haz clic aquí para leer todo el artículo